Diététique : aliments pour l'hiver

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **6 (1976)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

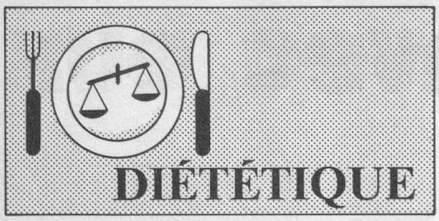
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Aliments pour l'hiver

L'hiver est là : le froid, le vent, la pluie, quelques flocons de neige. Quel sera le menu d'aujourd'hui ? Faudra-t-il manger plus ?

Pour une personne ayant peu d'activité, ne sortant pas chaque jour pour faire ses commissions ou sa promenade, observant bien au chaud ces frimas extérieurs, il n'est pas besoin d'augmenter de beaucoup la ration calorique journalière : le plus souvent, les appartements sont chauffés, l'eau chaude est à disposition, les ascenseurs évitent des efforts.

L'été nous offre les fruits, les légumes colorés et frais qui satisfont nos envies.

L'hiver est moins chatoyant, mais se met à l'unisson de nos besoins : châtaignes, raves, choux, fenouils et, du côté des fruits : bananes, pommes, poires, oranges, mandarines, pamplemousses ; et puis les dattes, les figues, les raisins secs, les amandes, les noisettes, les noix, les cacahuètes, qui nous apportent ce dont l'organisme a grand besoin : des minéraux, des vitamines, donc des « calories saines ».

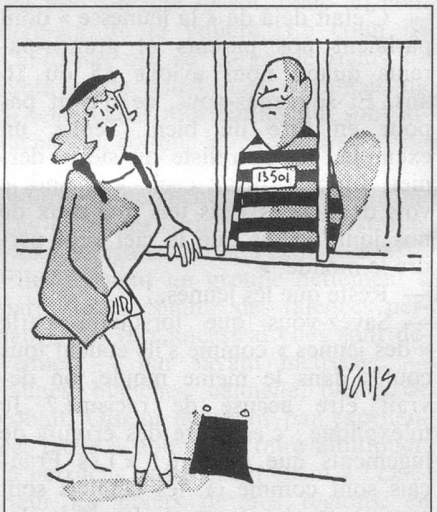
Il faut préférer une poignée de fruits secs, éventuellement trempés ou cuits, qui restent tendres sous la dent ; deux ou trois dattes bien brunes de soleil, une mandarine, une banane, une tranche de cake garnie de fruits confits, à un bonbon ou à une pâtisserie qui régalent davantage, mais qui, si c'est l'ordinaire des petits thés entre amies, ne feront qu'engraisser et couper l'appétit pour un repas du soir plus substantiel.

Le petit déjeuner sera complet, vous apportant du lait ou du fromage, un peu de beurre, un peu de miel ou de confiture, étendus sur du pain si possible complet, ou des biscottes, ou des « knäckebrot ». Repas de midi comprenant de la viande, ou du poisson, ou des œufs, un légume, un farineux, un fruit. Le soir, un potage de légumes, un potage crème, accompagnant l'un un plat de farineux, l'autre un plat de légumes, par exemple. Comme dessert, un entremets, un yoghourt. Une fois de temps à autre, pourquoi pas un bircher ? Pour couvrir nos besoins en vitamine C, l'idéal est de consommer deux crudités par jour : un jus d'orange, une mandarine, une salade de carottes coupées très fin, ou un peu de fenouil coupé en lamelles transparentes, attendri dans une sauce et qui a conservé sa touffe odorante.

Il faut quelquefois faire des efforts pour se préparer un petit bol de riz au lait avec des raisins secs... mais n'est-ce pas quand même meilleur qu'une tartelette aux marrons qui s'est desséchée toute la journée dans une vitrine ? Ou bien se confectionner un épais potage de légumes garni de fromage râpé à la place d'une tranche de saucisson et de pain blanc et fade ? Des aliments différents, oui, il faut s'adapter à l'hiver. Mais soyez attentif, soyez exigeant. Votre corps, plus agile, plus alerte, vous en remerciera !

Sylviane Corfu-Marti, diététicienne

Notre chronique juridique s'est assoupie avec l'automne et endormie avec l'hiver ! Sachez, chers lecteurs, que notre avocat est à votre disposition pour vous aider à résoudre vos problèmes. Une condition : il faut que les questions que vous posez intéressent l'ensemble de nos lecteurs. Les cas particuliers (par exemple : conflits familiaux à la suite d'un héritage) ne peuvent entrer en ligne de compte. Les questions doivent être posées par écrit, aussi brièvement que possible. Elles seront publiées, en principe dans le numéro à venir, avec la réponse de l'avocat.



— Depuis que je sais où tu passes tes nuits, je dors mieux !
(Dessin de Valls-Cosmopress)

Surdité

PRO-SENECTUTE aide à la Vieillesse ainsi que **l'AIDE COMPLÉMENTAIRE DE L'AVS** finance l'achat d'un appareil de surdité, ceci après certificat médical.

Pour nous faciliter les démarches, veuillez préciser dans le bon ci-dessous que vous nous retournerez :
(Soulignez ce qui convient).

BOUVIER Frères
Lunettes et appareils acoustiques
43 bis, avenue de la Gare, 1000 Lausanne
Téléphone 021/23 12 45

Bénéficiez-vous de l'aide compl. AVS OUI/NON
NOM : _____
ADRESSE : _____
VILLE : _____ AGE : _____